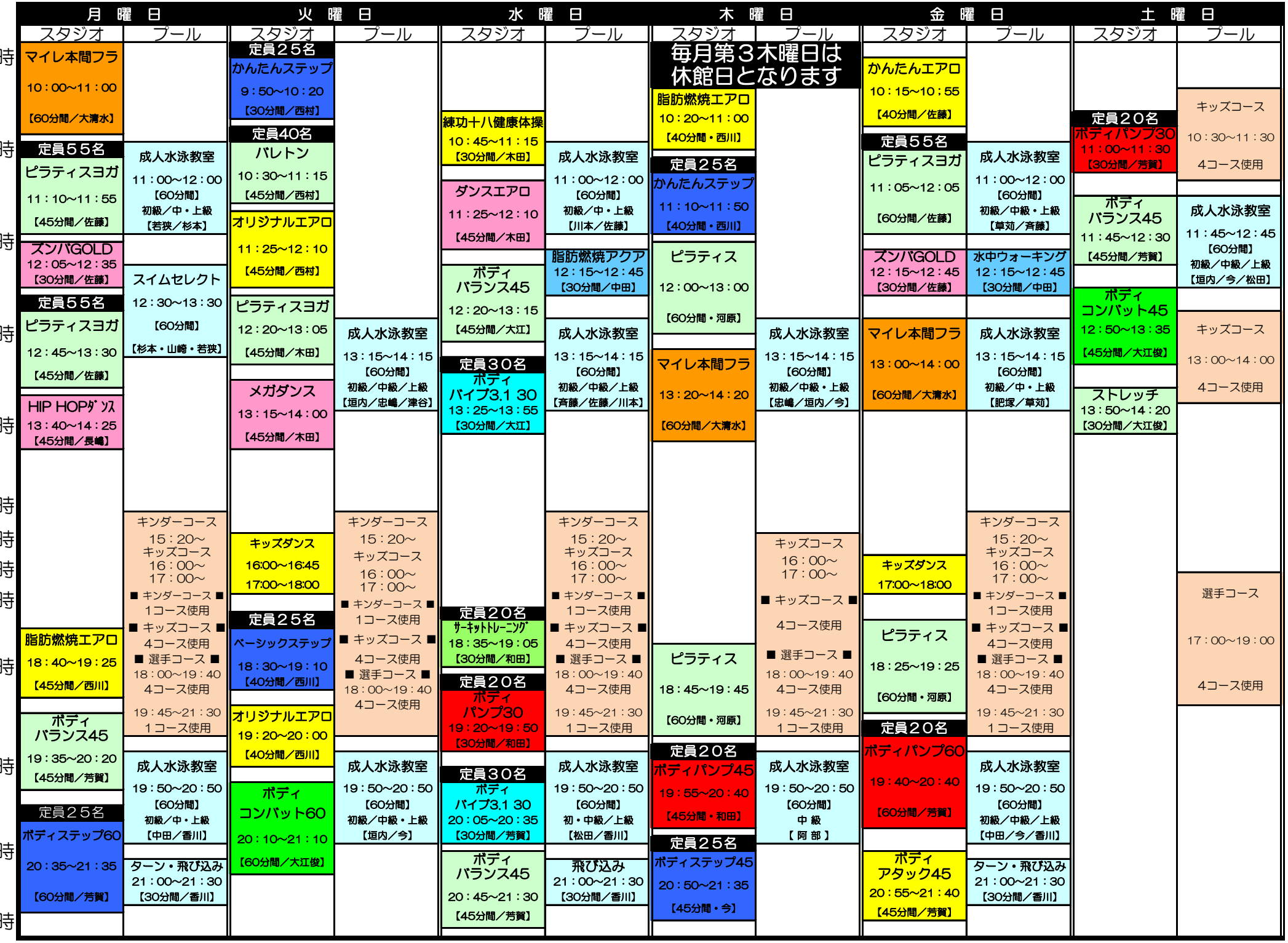
月曜日
火曜日
水曜日
木曜日
金曜日
土曜日
スタジオ
プール
10時
11時
12時
13時
14時
15時
16時
17時
18時
19時
20時
21時
22時
マイレ本間フラ
10：00～11：00
【60分間／大清水】
定員５５名
ピラティスヨガ
11：10～11：55
【45分間／佐藤】
ズンバGOLD
12：05～12：35
【30分間／佐藤】
定員５５名
ピラティスヨガ
12：45～13：30
【45分間／佐藤】
HIP HOPﾀﾞﾝｽ
13：40～14：25
【45分間／長嶋】
脂肪燃焼エアロ
18：40～19：25
【45分間／西川】
ボディバランス45
19：35～20：20
【45分間／芳賀】
定員２５名
ボディステップ60
20：35～21：35
【60分間／芳賀】
成人水泳教室
11：00～12：00
【60分間】
初級／中・上級
【若狭／杉本】
スイムセレクト
12：30～13：30
【60分間】
【杉本・山崎・若狭】
キンダーコース
15：20～
キッズコース
16：00～
17：00～
■ キンダーコース ■
1コース使用
■ キッズコース ■
4コース使用
■ 選手コース ■
18：00～19：40
4コース使用
19：45～21：30
1コース使用
成人水泳教室
19：50～20：50
【60分間】
初級／中・上級
【中田／香川】
ターン・飛び込み
21：00～21：30
【30分間／香川】
定員２５名
かんたんステップ
9：50～10：20
【30分間／西村】
定員40名
バレトン
10：30～11：15
【45分間／西村】
オリジナルエアロ
11：25～12：10
【45分間／西村】
ピラティスヨガ
12：20～13：05
【45分間／木田】
メガダンス
13：15～14：00
【45分間／木田】
キッズダンス
16:00～16:45
17:00～18:00
定員２５名
ベーシックステップ
18：30～19：10
【40分間／西川】
オリジナルエアロ
19：20～20：00
【40分間／西川】
ボディコンバット60
20：10～21：10
【60分間／大江俊】
成人水泳教室
13：15～14：15
【60分間】
初級／中級／上級
【垣内／忠嶋／津谷】
キンダーコース
15：20～
キッズコース
16：00～
17：00～
■ キンダーコース ■
1コース使用
■ キッズコース ■
4コース使用
■ 選手コース ■
18：00～19：40
4コース使用
19：45～21：30
1コース使用
成人水泳教室
19：50～20：50
【60分間】
初級／中級・上級
【垣内／今】
練功十八健康体操
10：45～11：15
【30分間／木田】
ダンスエアロ
11：25～12：10
【45分間／木田】
ボディバランス45
12：20～13：15
【45分間／大江】
定員３０名
ボディバイブ3.1 30
13：25～13：55
【30分間／大江】
定員２０名
ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ
18：35～19：05
【30分間／和田】
定員２０名
ボディパンプ30
19：20～19：50
【30分間／和田】
定員３０名
ボディバイブ3.1 30
20：05～20：35
【30分間／芳賀】
ボディバランス45
20：45～21：30
【45分間／芳賀】
成人水泳教室
11：00～12：00
【60分間】
初級／中・上級
【川本／佐藤】
脂肪燃焼アクア
12：15～12：45
【30分間／中田】
成人水泳教室
13：15～14：15
【60分間】
初級／中級／上級
【斉藤／佐藤／川本】
キンダーコース
15：20～
キッズコース
16：00～
17：00～
■ キンダーコース ■
1コース使用
■ キッズコース ■
4コース使用
■ 選手コース ■
18：00～19：40
4コース使用
19：45～21：30
1コース使用
成人水泳教室
19：50～20：50
【60分間】
初・中級／上級
【松田／香川】
飛び込み
21：00～21：30
【30分間／香川】
毎月第３木曜日は
休館日となります
脂肪燃焼エアロ
10：20～11：00
【40分間・西川】
定員２５名
かんたんステップ
11：10～11：50
【40分間・西川】
ピラティス
12：00～13：00
【60分間・河原】
マイレ本間フラ
13：20～14：20
【60分間／大清水】
ピラティス
18：45～19：45
【60分間・河原】
定員２０名
ボディパンプ45
19：55～20：40
【45分間・和田】
定員２５名
ボディステップ45
20：50～21：35
【45分間・今】
成人水泳教室
13：15～14：15
【60分間】
初級／中級・上級
【忠嶋／垣内／今】
キッズコース
16：00～
17：00～
■ キッズコース ■
4コース使用
■ 選手コース ■
18：00～19：40
4コース使用
19：45～21：30
1コース使用
成人水泳教室
19：50～20：50
【60分間】
中 級
【 阿 部 】
かんたんエアロ
10：15～10：55
【40分間／佐藤】
定員５５名
ピラティスヨガ
11：05～12：05
【60分間／佐藤】
ズンバGOLD
12：15～12：45
【30分間／佐藤】
マイレ本間フラ
13：00～14：00
【60分間／大清水】
キッズダンス
17:00～18:00
ピラティス
18：25～19：25
【60分間・河原】
定員２０名
ボディパンプ60
19：40～20：40
【60分間／芳賀】
ボディアタック45
20：55～21：40
【45分間／芳賀】
成人水泳教室
11：00～12：00
【60分間】
初級／中級・上級
【草苅／斉藤】
水中ウォーキング
12：15～12：45
【30分間／中田】
成人水泳教室
13：15～14：15
【60分間】
初級／中・上級
【肥塚／草苅】
キンダーコース
15：20～
キッズコース
16：00～
17：00～
■ キンダーコース ■
1コース使用
■ キッズコース ■
4コース使用
■ 選手コース ■
18：00～19：40
4コース使用
19：45～21：30
1コース使用
成人水泳教室
19：50～20：50
【60分間】
初級／中級／上級
【中田／今／香川】
ターン・飛び込み
21：00～21：30
【30分間／香川】
定員２０名
ボディパンプ30
11：00～11：30
【30分間／芳賀】
ボディバランス45
11：45～12：30
【45分間／芳賀】
ボディコンバット45
12：50～13：35
【45分間／大江俊】
ストレッチ
13：50～14：20
【30分間／大江俊】
キッズコース
10：30～11：30
4コース使用
成人水泳教室
11：45～12：45
【60分間】
初級／中級／上級
【垣内／今／松田】
キッズコース
13：00～14：00
4コース使用
選手コース
17：00～19：00
4コース使用